

Fischragout

| | | |
|---------------------|-------------------------------|-------------------|
| 500 g Seelachsfilet | Zitronensaft | Salz |
| 100 g Reis | 1 Paprikaschote | 200 g Zucchini |
| 125 g Tomaten | 2 EL Butter | 2 EL Mehl |
| 100 g Schlagsahne | 400 ml Fischfond | Pfeffer |
| Limettensaft | $\frac{1}{2}$ Zitronenmelisse | Zitronen-Julienne |

Seelachs waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Reis in kochendem Salzwasser 15-18 Minuten ausquellen lassen. Gemüse putzen und waschen. Paprika in Würfel, Zucchini in Scheiben, Tomaten in Spalten schneiden. Fett in einem Topf erhitzen. Paprika und Zucchini darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen und mit Fischfond ablöschen.

Sahne zufügen, aufkochen, und 5 Minuten bei mittlerer Hitze weitergaren. Fisch und Tomaten anschließend 10 Minuten darin gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Zitronenmelisse waschen, in feine Streifen schneiden. Vor dem Servieren das Ragout mit Zitronenmelisse und nach Belieben Julienne bestreuen. Reis dazureichen.

NN am 18. September 2024